

MARTIN STIEFENHOFER

55 savjeta ... kako da se Vaše dijete bolje koncentrira

- izdavač Andromeda , 2007.
- za roditelje djece između 2 i 8 godina

1. Potpuna pažnja : koncentracija svim osjetilima

- za ovaj oblik koncentracije VAŽNO da i roditelj koncentriranim osjetilnim opažajem svome djetetu bude uzor

Savjet 1. Što nedostaje ?

Na stol se položi više predmeta, jedan za drugim.Dijete pažljivo promatra predmete i okreće se.Jedan predmet uklonite.Dijete ponovo gleda predmete i mora otkriti koji predmet nedostaje.

Savjet 2. Traženje slika

S nekoliko starih časopisa i jednom olovkom osmisliti traženje slika.. Dajte djetetu olovku u ruke i odredite što bi trebalo tražiti.Nakon svakog prijelaza, zajedno prelistajte časopise i ocijenite pronađene slike.

Savjet 3. Toplijе ili hladnije ?

Osjetiti razliku u temperaturi prilično je teško.Tri posudice s različitom temperaturom vode , dijete u svaku stavlja ruku i određuje koja je toplijа, hladnija.

Savjet 4 . Televizijski detektiv

Sa svojim djetetom promatrajte televizijska lica ili osobe koje govore.Imaju li neke posebne osobine?Možda neki glumac uvijek trepče jednim kapkom, ili osoba klima glavom na osobit način,možda govornik naglašava svaku riječ.

Savjet 5 . Poziv

Prilikom kupovine u velikom trgovачkom centru ili prilikom šetnje šumom,igra se igra osluškivanja.Osluhnите zajedno sa svojim djetetom neki određeni zvuk izuzet iz zvučne kulise. Treba otkriti i izvor zvuka.

Savjet 6 . Under cover

Potreban tanki prekrivač ili veliki stolnjak . Prebacite stolnjak preko sebe i djeteta, i zajedno osluhnite ono što se može čuti.Najjasnije ćete čuti vlastito disanje.Koncentrirajte se na zvukove

koje čujete izvana , neka dijete prisloni uho na vaš trbuš. Ispod ovog „slušnog pokrivača“ stvara se atmosfera opuštenog opažanja.

Savjet 7. Veće ili manje ?

Iz debljeg kartona odrežite pet kvadrata različitih veličina.Razlike u veličini mogu biti male , jer kada se kvadrate polegnu jedni na druge, lako je opaziti koji su veći , a koji manji.1.Poslagati kvadrate po veličini od manjeg prema većem, jedan do drugoga. 2.Poslagati ih po veličini zatvorenih očiju.Sada će ih polagati jedan na drugi.

Savjet 8 . Otkrivanje oblika i lica

Zajednička šetnja šumom ili parkom.Otkrivanje različitih oblika čovjeka,životinje .

Savjet 9. Uspoređivanje okusa

Savjet 10. Masažna pogodačica

S djetetom po cijelom stanu sakupite različite predmete poput češlja,spužve,olovke,drveta,lutke,kamena.Pronađene stvari se prostru i ocijene.Dijete zatvara oči,a vi uzimate jedan predmet i njime masirate golu ruku djeteta.Priča o tome što osjeća,npr. je li predmet okrugao,mekan,bodljikav,hladan,topao.Uloge se izmjenjuju nakon tri pogodjene masažne pogodačice.

Savjet 11 . Šetnja nosom

Dijete ima zatvorene oči , a vi ga polagano vodite uokolo.Ono se mora koncentrirati na mirise koje opaža i o njima vas informira.Na mjestima posebno jakih mirisa zastanite. Dijete tada neka otvorí oči i promotri što se to tako jako osjeti.npr. Ovdje miriši na jabuke.

Savjet 12. Dalekozor

Kod mnoštvo dojmova često se izgubi osjećaj za detalj.Izrada dalekozora pomoći će vašem djetetu da se bolje koncentriira na pojedinosti.Dalekozor će se sastojati od prazne role toaletnog ili kućanskog papira koja je oblijepljena papirom i staklenim perlama.Zajedno s vašim djetetom promatrajte pojedine detalje iz okoline.Dalekozor će isključiti uznemiravajuću okolinu koja odvlači pozornost te će pospješiti koncentriranje na samo jedan njezin usko ograničeni dio.

Savjet 13. Slikovne pogodačice

S djetetom izradite „sličice“ , odnosno izrezati detalje svakidašnjih prizora koje ćete pronaći zajedničkim listanjem časopisa.Velike slike su posebno prikladne za ovu igru , jer se iz njih može izrezati mala sličica .Iz tog detalja trebalo bi ,uz malo koncentracije i ponešto mašte , odgonetnuti cjelokupan prizor. Nakon faze uvježbavanja,u kojoj zajedno s djetetom tražite i izrezujete sličice,slijedi individualan rad .Vi izrezujete sličice, koje ćete dati na rješavanje djetetu, a vaše dijete zasebno sastavlja slikovne pogodačice za vas.Odgovarajuće stranice časopisa,označe se papirnom trakom tako da se rješenje može odmah provjeriti.

Savjet 14. „Osjećajna stopala „

Stopala su također izvanredna za pipanje i opipavanje.Na pod ispred stolice polegnite jednostavne, ne previše male predmete jedan do drugog npr. spužvu,komadić drveta,olovku,kamen,češer,češalj,dječji autić.Ovi se predmeti prekrivaju tkaninom.Vaše dijete sada sjeda na stolicu i umeće bosa stopala pod tkaninu te pažljivo napipava predmete koji se pod njom nalaze.Predmet koji se prepozna , smije se ukloniti.

Savjet 15. Ruke za opip

Predmeti se spreme u jastučnicu i rukom opipavaju.

Savjet 16. Potraga za blizancima

Tijekom šetnje u prirodi ili prilikom igre u vrtu, moguće je pronaći mnogo parova blizanaca.Kod ove igre zadajte predmet , a vaše dijete mora pronaći blizanca.Usporedite pronađene predmete sa zadanima i zajednički odredite sličnosti i razlike.

Savjet 18. Puzzle kućne proizvodnje

Sastaviti sliku od mnoštva zasebnih dijelova, pojam je visoko koncentriranog rada.Djetetu će biti lakše ako samo izradi puzzle , te brojem izrezanih dijelova ujedno samostalno odredi lakši ili teži stupanj igre.

Savjet 19. Što se promjenilo

Stanite pred dijete,koje vas mora pozorno promotriti.Potom izadite iz sobe i promijenite neki manje ili više očiti detalj na vašem izgledu.Drugačije se počešljajte,odjenite drugi pulover ili obujte druge cipele.Vratite se u sobu i upitajte da što se promjenilo.

Savjet 20. Radijski detektiv

Neka uz pomoć liste prati koliko često govornim koristi određenu riječ.Za početak to mogu biti jednostavne riječi poput *i* , *ili* ,*itd.*, ali igru je moguće varirati pa se tako mogu pratiti i porodice riječi.

Savjet 21. Noćno putovanje

S vašim djetetom možete otici u noćnu šetnju (osobito u jesensko ili zimsko doba kada sunce rano zalazi), pri kojoj će ono naučiti nešto novo i opaziti nešto novo, a i snažnije se koncentrirati na svoja osjetila.Zajednički istražite koji se dojmovi pojačavaju po mraku npr. bolje čujemo vlastito disanje i korake te više obraćamo pozornost na tlo kojim koračamo, na mirise koji su u zraku, na vjetar , na temperaturu. PRIPAZITE DA SE DIJETE NE UPLAŠI , PA SA SOBOM PONESITE DŽEPNU SVJETILJKU.

Sve je u akciji : Kretanje i koncentracija

Važna prepostavka za mir i koncentriranje je mogućnost da se dijete „iživi“ i potroši višak energije .Prikladna metoda kojom će se dijete navesti na koncentraciju,uključuje tjelesno iskustvo te široki spektar igara i aktivnosti u kombinaciji s kretanjem koje će dijete pripremiti na pažljivo slušanje i djelovanje.

Savjet 22. Hodanje

Izmjenjujte različite vrste pokreta uz glazbu koja nije suviše brza. Npr. veselo šetač,radnik koji nosi tešku torbu,žena koja gura kolica za kupovinu i slično.

Savjet 23. Avion

Za ovu igru potrebno je puno prostora jer se vaše dijete kreće po sobi poput aviona.S raširenim rukama ono se na početku pokreće polako poput aviona koji se priprema za let . Najbolje da i vi s vašim djetetom imitirate avion te da mu na taj način odredite tempo.Nakon što se avion uzdigao ,penje se sve više i više.Sada neprestano kruži i brzo leti kroz zrak.Nakon nekog vremena,kada postigne najveću brzinu,ponovo usporava prije nego uslijedi slijetanje.Pravi sve manje krugove i usporava,prije nego se konačno pripremi za slijetanje i spusti kotače.Zadatak možete učiniti težim ,tako da djetetu na glavu stavite pivski podmetač.

Savjet 24. Snaga vjetra

Osnova ove igre je ciljano djelovanje vjetra kojeg je proizvelo dijete.Na glatkoj površini stola ili poda otpuhuje se smotuljak vate.Vatu treba otpuhati određenim putem.Umjesto vate mogu se upotrijebiti grašak ili mala drvena kuglica koji se otpuhuju slamkom ili po stolu.

Savjet 25 . Životinjska pantomima

Oponašanje kretanja životinja.

Savjet 26. Utrka s novinama

Djetetu dati veliku stranicu novina čija će dva gornja kuta čvrsto uhvatiti rukama.Na otvorenom ili u velikoj prostoriji neka dijete polako trči s rukama podignutim u zrak.Brže ili sporije kretanje. Nakon malog odmora,stranica novina stavlja se na grudi i dijete ponovo trči .

Savjet 29 . Igra reketa s balom i krpom

Dijete i roditelj uhvate krajeve kuhinjske krpe i napnu zajedničkim snagama.Tako se može napuhani balon bacati u zrak.Potom svako dobije zasebnu krpku koja se smota dva puta po dužini i ponovo napne.Ovim „reketom“ sada je teže pogoditi balon i ciljano ga odbaciti u zrak.

Savjet 30. Kreativna igra blatom

Savjet 32. Domino - zmija

Domino pločice se poslažu uspravno,tako da pri padu jedna pločica može srušiti drugu.

Savjet 33 . Transport

Prenošenje predmeta na ruci, na laktu , na glavi .

Savjet 34. Od kamena do kamena

Po podu raširite pivske podmetače, na različitoj udaljenosti,tako da dijete ponekad mora učiniti malo veće,a potom malo manje,ciljane korake.Trebalo bi se koncentrirati na što sigurnije prelaženje preko potoka.

Savjet 35. Školica

Savjet 36. Zgazi zmiju

Uže za preskakivanje bez hvataljki .Čvrsto uhvatite jedan kraj užeta i pomičite ga poput zmije koja krivuda po tlu.Dijete mora pokušati nogom zagaziti zmiju.Ako dijete uspije zagaziti zmiju,ono preuzima uže.

Savjet 37. Klackalica

Savjet 38 . Mikado sa žlicama

Sakupite žlice različitih vrsta i veličina,uključujući i salatnu žlicu i sličan bezopasan pribor koji nije oštar i špičast.Sav se pribor na sredini stola postavi jedan preko drugog,uzduž i poprijeko,tako da nastane velika gomila.

Savjet 43. Obojeni ples

Marame,u što je moguće više različitih boja.Zajedno s djetetom odredite koja boja najbolje pristaje različitim tipovima hodanja.Vedra žuta može značiti lagano poskakivanje,snažna crvena brzo trčanje, jaka plava mirno hodanje,smeđa polagano koračanje.Dijete uzima jednu maramu i s njom pleše na način koji je dogovoren.Kada se izredaju svi tipovi hodanja,roditelj uzima marame u ruku.Dijete mora obratiti pozornost na biju marame.

Savjet 45. Koncentracijsko disanje

Ravnomjerni protok zraka te redovno udisanje i izdisanje zahtijeva koncentraciju i ima smirujući učinak.U toploj sobi i u miru.Legne se na pod na leđa i zatvori oči.Djetetovu pažnju usmjerite na disanje koje će ga osloboditi uznemiravajućih misli i odvraćanja te će se sa svakim uzdisajem bolje koncentrirati.

Udahni kroz nos, mirno i polako.Zrak ulazi i izlazi,ulazi i izlazi, posve ravnomjerno.Pazi na svoj dah da se ne promjeni.Osjeti kako prostruji unutra i potom izađe van.Dah dople duboko u trbušnjak i iz njega se opet vrati.Udahni duboko,pa opet izdahni.Duboki udah,pa opet izdah

Zamisli plažu. Dolazi veliki val i šumi obalom.Pri izdisaju čut ćeš šum moćnog vala, pri udisaju sve je tiho i more se povlači.Tvoj dah ima snagu mora. Val se šumeći približava a ti tiho udišeš.More ponovo skuplja snagu prije nego pošalje novi moćni val.**Izdisaj je veliki val, udisaj je tišina između valova.**Udisajem skupljaš snagu, a izdisajem šalješ val, udahni i izdahni.

Zrak struji nosnicama, a potom prostruji u tebe.Zamisli da udišeš bijeli zrak , a izdišeš sivi.Lijepi bijeli zrak prostruji kroz tebe , a iskorišteni izlazi iz tebe van.Bijeli zrak donosi ti energiju , a sivi sa sobom oduzima sve suvišno.

Dobre ideje dolaze sa bijelim zrakom , a sa sivim sve loše izlazi iz tebe.Ti udahneš, a ljutnja iz tebe izlazi izdisajem.Sve što te uznemiruje , jednostavno izdahni.Svo odvraćanje nestaje , a prodire koncentracija.Još jednom udahni – sad si potpuno koncentriran i miran.

RITUALI I PRAVILA KOJI POMAŽU PRI KONCENTRACIJI

-točno utvrđeni tokovi i vrijeme neke radnje
-djeletu koje žuri s jedne igre ne drugu , često promakne osjećaj zadovoljstva da je nešto uspješno obavljeno i privedeno kraju

Savjet 46. Krug od stolica

Za djecu koja su nemirna i koja se teško koncentriraju osobito je važno da se obitelj barem jedanput dnevno zajedno okupi za stolom i u miru porazgovara o planovima za taj ili slijedeći dan . najbolje bi bilo kada bi se obitelj okupljala ujutro i navečer i na taj način zajednički poduzela planiranje i analiziranje.Svi članovi obitelji neka sjednu u krug načinjen od stolaca bez stola između njih.Ovaj krug od stolaca predstavlja „odmorište“ u kojem se nakon stresnog i užurbanog dana „, hvata zrak“,koncentrira,razgovara o dnevnim događanjima i diskusira o planovima.

Savjet 47. Tiho protiv glasnog

Na uzbudjenost i visoki stupanj aktivnosti bolje je reagirati mirno, naglašenim riječima i polaganim pokretima.Što dijete glasnije i uzbudjenije govori i gestikulira i što neobuzdanije trči sobom , to bi tiša trebala biti vaša pitanja i vaše reakcije.Dječjem nestaljuku suprostavite se mirnim pokretima i tihim tonovima .

Savjet 48. Sve u redu !

Da bi se djeca u miru mogla posvetiti nekom zadatku , potrebno ih je uvjeriti da ništa ne propuštaju i da sve ide svojim dnevnim ritmom.Uvedite obilazak pod geslom „, Sve u redu ! „.Kada vaše dijete postane nemirno i kada se više ne može koncentrirano igrati, neka prošeće jedanput cijelim stonom,odnosno cijelom kućom i neka proviri u svaku prostoriju.Otvorivši vrata,neka se ogleda po sobi i neka u sebi registrira „, da je sve u redu“.Ako se netko nalazi u sobi,neka klimanjem glave ili nekom drugom gestom potvrđi djetetu da je sve u redu.Nakon ovog obilaska vaše će se dijete opet koncentrirano posvetiti svojoj igri ili zadaći.

Savjet 49. Zatvori vrata

Dogovorite s djetetom da zatvorena vrata budu znak da se ne smije ometati ili znak za koncentriranu igru ili posao.Kad su vrata dječje ili radne sobe zatvorena,to svi moraju poštovati.Tko želi uči, mora kucati ili najaviti svoj dolazak , ali ometati bi trebao samo onda kada za to postoji razlog.Zatvaranje vrata inicirat će vaše dijete,vi im to predložite , a ne da roditelj zatvori vrata i prisili dijete na koncentrirani rad.

Savjet 50. Vrijeme za igru do mile volje

Neovisno o vremenu , izadite s a djetetom van ili mu u kući omogućite da se kreće,skače,gimnasticira ili da bude glasno koliko god želi. Igre i zadaci koji traže koncentraciju,nikada ne bi smjeli započeti bez da se dijete „, ispuše „. Pripremite na to da se djeca od 5-7 godina ne mogu koncentrirati dulje od 15 minuta ,pa im je potrebna pauza za igru i opuštanje.

Savjet 51 . Bodovna lista

Sistem nagrađivanja kojim će dijete dobivati bodove ako zadatak riješi do kraja.Da bi taj sistem bio uspješan,potrebno ga je primjenjivati u dogovoru s djetetom, a nikako ga ne smijete upotrijebiti kao sredstvo kojim ćete vršiti pritisak na dijete.Nagrada je jedan bod ako započetu aktivnost privede kraju, a kada skupi određeni broj bodova,biti će mu ispunjena mala želja .

Savjet 52. Time out

Tijekom ove pauze dijete neka provede nekoliko minuta na mirnom mjestu , u svojoj sobi ili nekoj drugoj prostoriji , u kojoj trenutno nitko ne boravi. Na taj način dijete dobiva priliku umiriti se i razmisiliti. Vi mu možete tom prilikom dati i mali kuhinjski sat čiji ćete alarm namjestiti na 3 ili 5 minuta.Vaše dijete može i samostalno odrediti vrijeme kada je postalo mirnije i kada je spremno vratiti se.

Savjet 53. Uključiti ono što odvlači pažnju

Koncentriranom čovjeku gotovo je nemoguće odvući pažnju , mir je temeljna prepostavka da bi se dijete naučilo koncentrirati.Isključite televiziju i radio kada se dijete u zajedničkim

prostorijama bavi drugim stvarima jer zvučna pozadina može samo uznemiravati.Prije nego se dijete posveti jednoj igri , trebalo bi prvo napraviti reda (na početku zajedno s odraslom osobom). Onda tek ciljano može izabratи igačku ili materijal kojim će nešto izrađivati.Isto vrijedi i kad dijete krene u školu.Pospremljen radni stol i na njemu udžbenici iz samo jednog predmeta pomoći će djetetu da se koncentrira na samo jednu stvar.

Savjet 54 . Presvlačenje

Čak i odjeća može djetetu signalizirati da je kod kuće na neutralnom terenu , te da se može u miru posvetiti igri ili zadaći.Pri tome nije samo važno obuti papuče umjesto tenisica , već neka dijete odjene što je moguće udobniju , kućnu odjeću.Hlače ili vestu u kojima je dijete jurilo po vani ili koji su s djetetom proživjeli stres ili svađu , presvlače se i ostavljaju po strani.Već i sam ritual presvlačenja naznačava novu , mirniju fazu dnevnoga ritma koji upravo započinje.

Savjet 55. Koncentrirani medo

Lutkica,medvjedić ili druga omiljena igračka djeteta može biti velika pomoć pri koncentriranju. Takav koncentrirani medo je uvijek potpuno pažljiv te pozorno i zainteresirano gleda bez ometanja . Medo bi trebao imati svoje stalno mjesto u sobi za igru ili na radnom stolu, tako da može sve dobro vidjeti.

U nekim igrama i on može sudjelovati s djetetom , a ponekad je samo promatrač koji strpljivo sluša objašnjenja i upute o tome što se trenutno događa u igri ili što se izrađuje.Neka vas dijete redovno izvijesti i neka pokaže što je činilo , kako se igralo i što je izradivalo. O tome koncentrirano upitajte i medu , je li on pozorno pratio igru i je li mu bila zabavna kao i djetetu.